

## Übungsziel

- Optimierung der Beweglichkeit (Hüftstreckung – Hüftbeugung – Abspreizung)
- Optimierung des Gangbildes
- Muskelkräftigung: Gesäß und Oberschenkel

## Hinweise

- täglich mindestens 15 min. üben
- zwischen den Übungen kurze Pausen
- in alle Regionen atmen
- beenden Sie die Übung bei starken Schmerzen

## Bewegung

- gut trainierte Beinmuskeln sichern die Gelenkführung und machen trittsicher
- Übertriebener sportlicher Ehrgeiz gefährdet das Hüftgelenk
- Übungen sollen anstrengend sein, dürfen aber nicht Schmerzen auslösen
- bei Schmerzen die Übung anpassen indem Sie das Bewegungsmaß oder die Anzahl der Wiederholungen reduzieren
- Die Übungen 2x täglich durchführen

## Grundsätzlich verboten sind:

- Spitzenbelastungen, Springen und Stöße
- zu großes Abspreizen
- Beine überkreuzen
- plötzliche ruckartige Bewegungen (aus der Ruhe heraus, bei abruptem Abbremsen, bei Richtungswechsel)
- Drehungen auf dem Fußballen
- Vorbeugen mit gestreckten Beinen

## Aufstehen – Hinsetzen – Fußboden

- wählen Sie eine Sitzgelegenheit mit hoher Sitzfläche
- setzen Sie sich nur, wenn Sie sicher sind, dass die Sitzgelegenheit direkt hinter Ihnen ist
- lassen Sie sich nicht auf die Sitzfläche fallen
- stehen Sie nicht mit Schwung auf
- zum Aufstehen sich auf den vorderen Teil der Sitzfläche setzen, die Füße komplett auf den Boden stellen
- Niederknien und Aufstehen vom Boden nur aus der Schrittstellung heraus, dabei mit den Händen an einem Gegenstand abstützen (Stuhl, Tisch...)

## Schuhwerk

- Den Untergrund, auf dem wir gehen, können wir uns nicht aussuchen. Sie können aber dafür sorgen, dass sie die richtigen Schuhe tragen. Eine Profilsohle und fester Halt für die Ferse, keine hohen Absätze und Geleinlagen sorgen für einen festen und bequemen Stand.

## Schlaf

- Sie sollten entspannt und schmerzfrei liegen
- legen Sie bei Seitenlage eine zusammengelegte Decke oder ein Kissen zwischen die Knie

## Auto fahren

- stellen Sie die Sitzfläche ganz nach oben
- achten Sie auf Beinfreiheit
- die Rückenlehne etwas nach hinten neigen

## Allgemeine Hinweise nach der Operation:

- achten Sie darauf, dass der Wundverband nicht nass wird
- bei Bedarf kühlen sie das operierte Gelenk (Kühlschranktemperatur ist ausreichend)
- achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (kalziumreich, kohlenhydratarm), reduzieren Sie ggf. Übergewicht

## Kontakt

### Paracelsus Klinikum Sachsen - Adorf

Orthopädie und Unfallchirurgie  
Sorger Straße 51  
08626 Adorf/Vogtland  
T 037423 79-0

### Kontakt Sprechstunde

T 037423 79-2552

### Kontakt Physiotherapie

T 037423 79-2230/ -2165

### Paracelsus Klinikum Sachsen - Schöneck

Orthopädie und Unfallchirurgie,  
Wirbelsäulenchirurgie  
Albertplatz 1  
08261 Schöneck/Vogtland  
T 037464 85-0

### Kontakt Sprechstunde

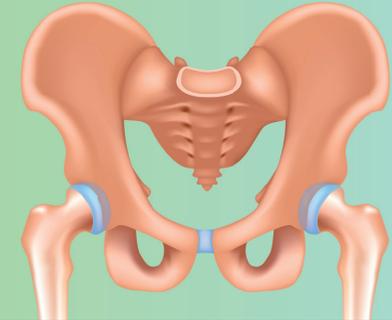
T 037464 85-1400

### Kontakt Physiotherapie

T 037464 85-1230



**PARACELSUS**  
KLINIKUM SACHSEN



# Nachsorge bei Hüft- operationen und Hüft-TEP

Information und  
Eigenübungsprogramm



### Übung 1

Rückenlage: Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehle gegen die Unterlage pressen, Fußspitzen heranziehen – Halten Sie 5 Sekunden die Spannung, 10 Wiederholungen, Seitenwechsel



### Übung 2

Rückenlage: Grundspannung (Bauch einziehen, Kreuz fest auf Unterlage legen), gestrecktes Bein ca. 10 cm vom Boden heben, Fußspitzen ranziehen – 3 Sekunden halten, ablegen, 10 Wiederholungen



### Übung 3

Rückenlage: rechtes Bein aufstellen, linkes Bein ausstrecken, drücken sie mit der Hand und maximaler Kraft gegen den Oberschenkel des aufgestellten Beines, 5 Sekunden halten, 10 Wiederholungen, Seitenwechsel



### Übung 4

Rückenlage: Grundspannung (Bauch einziehen, Gesäß anspannen), Beide Beine anheben und in der Luft Fahrradfahren, Kreuz fest auf die Unterlage spannen, ca. 15 Umdrehungen pro Seite



### Übung 5

Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt nebeneinander. Das operierte Bein ca. 10 cm anheben und seitwärts vom Körper abstreizen, 5 Wiederholungen ohne absenken



### Übung 7

Bauchlage: Beide Beine im Wechsel im Kniegelenk beugen (ca. 45 Grad), 20 Wiederholungen



### Übung 8

Seitenlage: Legen Sie sich auf die »gesunde« Seite. Heben sie das Bein der operierten Seite so weit wie möglich. Achten sie darauf, dass ihre Hüfte gerade bleibt und nicht kippt. 10 Wiederholungen



### Übung 9

Sitzposition auf Stuhl: Fußspitzen heranziehen, ein Bein anheben und nach vorn strecken.

10



### Übung 10

Gehen Sie täglich spazieren.

Hilfsmittel: Gymnastikmatte, bei zunehmender Kraft

Gewichtsmanschette anlegen